

教甄經驗分享

教育心理與輔導學系 105 級
新北市立樹林高級中學 林品好

壹、前言

我是心輔系 105 級的林品好，幸運地在大五實習結束後的考季就考上新北市國中專輔。這個過程充滿酸甜苦辣，讓我更了解自己面對挑戰的狀態及人生百態，也讓我遇見許多重要的貴人，無償地借書、經驗分享、為我進行各種練習、陪我聊天紓壓等，因此我非常了解前人的經驗對後輩考生是如此舉足輕重。所以寫下這篇心得希望能幫助一些渴望跟我走上同一條道路的學弟妹們，一起努力、一起成為做好準備的老師。

介紹一下我的學習歷程：主修心輔，除了教程外還輔修歷史系，也曾經是社會政治大眾傳播學程的一員（雖然沒修完），修的課程有點多因此延畢一年，但也因為自己的學習經驗和只有心輔背景出來的考生稍微不同，所以在口試時，個人學習經驗就成了自己的亮點。大學課業以外，我有參加系學會、社團、系隊、育幼院輔導計畫、偏鄉服務隊等活動，後來也成為教授研究助理的一員，這些經驗雖然讓我大學階段的肝非常爆炸，但過程中，我學到很多團隊合作的經驗、問題解決能力等，當口試時可以擷取精華讓口委知道你是個肯合作、會合作，視學校為一團隊的專任輔導老師。所以在大學階段可以把握機會投入不同的活動中增加視野，豐富履歷。

一、大五選校

大五實習前選擇實習學校時，我考量的是未來在實習時可以學習更接近實務的內容、能安心地和實習學校指導老師討論學習內容的學校，因此我選了本系大四見習已經待一年的學校學習。有些人也會希望能同時接觸國高中的業務因此選擇到完中實習，每個選擇都有各自的優點跟必須付出的代價，但如果大學期間自己並沒有很豐富的教育營隊、社團、系學會等經驗，真的必須好好利用大五實習的時間厚實自己的經歷，口試才有材料可以展現。

二、教檢準備

我不想讓實習淪為打雜，所以我會很認真去問老師、幹事各種問題，在學校除了 8 月下午（老師們還沒正式上班）以外，沒有時間看自己的書。開學後要進行試教、諮商、小團體等，以及例行的行政、導師實習，基本上放學回家都會秒睡，所以我只能盡量在有精神的時候讀教檢的專書，這個時期我主要讀的專書包括：教育心理學、生涯諮商、青少年發展與輔導、教育社會學、西洋教育史、教育哲學、教育測驗等。關於要看專書、唸網路神人的筆記、還是唸出版社的筆記真的是看個人讀書習慣。我自己喜歡專書的書寫邏輯，而且以上書單的科目都是愛考、常考，甚至教甄教育專業科目也會考到，所以我有認真讀完專書，讀完再整理成自己的筆記。實習期間的週末也會跟著讀書會練習寫考古題、檢討。

實習結束已經是 1 月底，此時自己才有時間補足比較不熟的教檢科目（例如：課程

設計、評量、法規等)，所以寒假期間就讓自己一邊釋放實習完的壓力，一邊調整讀書的狀態。不過因為寒假會遇到春節，這段期間家人會熱切地邀你一起吃喝玩樂，而且此時圖書館都休館，要如何利用這段時間進行最後衝刺是非常困難的事情。我就是吃喝地太開心，直到春節快結束前才意識到自己是考生，最後幾週才拼命練習手寫題。還是要再次歸功於讀書會，有夥伴們互相鞭策，所以在過年期間還是有檢討考題，甚至對自己較不熟的內容再統整複習。

貳、教甄準備

一、考試歷程：

考試學校	考試日期 (沒進複不 記)	初試考試狀況	複試考試狀況
竹北高中	初試：04/13	題型：全申論	X
育成高中	初試：05/02	題型：全申論	X
全國高中 聯招	初試：05/12	題型：選擇+申論	X
建功高中 (國中部)	初試：05/16 複試：05/20	題型：全申論 考試人數：162	未錄取
新北高中 聯招	初試：05/27 複試：06/10	題型：教專+輔導，全部選擇	未錄取
明倫高中 初試	初試：06/28	題型：全申論	X
臺北國中 聯招	初試：06/09	題型：教專+輔導，輔導有選擇有 申論	X
卓蘭高中 (國中部)	初試：06/23	題型：全選擇	
新北國中 聯招	初試：06/16 複試：06/30	題型：全申論	錄取，正取 6

二、考試選擇

一開始沒有特別偏好國中或高中，所以抱持著都考考看的心態。高中考試的時程比較早，所以一開始視自己時間、學校地理位置選擇要考的獨招試水溫，得失心沒有很重。但全國高中聯招被重擊後，覺得自己不應該用佛系態度面對考試，在準備上應更專注。不過後來和已考上的學長姊討論、持續接案的過程中慢慢感覺自己比較喜歡和國中學生相處，也比較想在專輔工作上有更多學習，所以後期的目標就轉為國中專輔。

三、教甄準備—初試準備

(一) 讀書 (書單在第 2 點)

把重點整理成手寫筆記，考到中後期比較了解題型之後，也會在讀書時想像這個概念可能會怎麼出，整理筆記時就按照自己答題的架構書寫。(很花時間但我通常寫完就

會記得 8 成，筆記本是我的前額葉)

(二) 書單 (粗體代表必讀，其餘則可自行斟酌使用)

書名／資料名稱	作者	備註
諮商理論	Corey	就算翻譯再怪，讀 100 遍還是會悟出一點什麼。
諮商理論	Sharf	寫考古題會發現有些內容 Corey 沒有提到，像是阿德勒學派特定技術、家族治療等，會翻這本補齊。
生涯諮商與輔導	金樹人	全國高中聯招超愛考生涯，考前要讀熟。
DSM5	APA	考選擇題就真的會從裡面考個 1-2 題，再怎麼奇妙的疾患都有。 抄 APA 疾患的症狀，想像生活或戲劇中哪些人物有這樣的狀況，是我的娛樂。
國民中學輔導學校輔導工作手冊	王麗斐	寫申論或口試可以參考此書針對特定議題輔導工作的書寫架構答題。(尤其是 P.201 之後的部分)
學校輔導工作手冊	學長姊	以學長姐的資料為綱領，補充、修正最新資料。
國中專輔教師實務挑戰與生存指南	陳志恆	裡面有許多專輔教師在教學現場會愈到的實務問題 (例如：導師不願意把個案轉出來可以怎麼辦?)，強烈建議考專輔複試前可以精讀此書，練習口試擬達。
搶救心理創傷	黃龍杰	主要參考語言減壓的步驟、內容，今年申論題考過不少次。
人際歷程取向治療	Tyber 吳麗娟等譯	考試尾聲才發現的寶物，人際歷程 (IP) 傳遞的是一種晤談的哲學觀，但這本書運用很多實際的晤談語句示範如何在晤談中走出 IP 之路，尤其喜歡裡面書寫關於「和個案討論關係」、「向個案的抗拒致敬」等篇章，對我書寫空椅諮商劇本時有很大的幫助。
團體動力與團體輔導	徐西森	之前上課用書是英文書，一開始考選擇題遇到一些團體術語、技術會覺得寫起來卡卡的因此找中文書籍讓自己熟練。另外這本書還附有一些團體方案內容與活動內容，可以做為方案書寫的參考。

書名／資料名稱	作者	備註
諮商實務的挑戰－處理特殊個案的倫理問題	牛格正	主要看學校諮商倫理那個章節。
各式法規（學生輔導法、性平、兒少保、家暴等相關法律、108 課綱）	立法委員、教育部官員、專家學者等	法規不只教檢會考，教甄選擇題更愛考。申論題比較會考的是處理流程，例如：轉銜辦法頒布後的處理流程。最近幾年有許多法規的修訂、課綱修改需要特別注意並搞懂這些更動對輔導工作的影響。
其他資料： 各個議題的 Paper	期刊、論文、教育部頒布的防治手冊、研習資料等	議題種類：（以下是我自己的分類） 自傷／自殺，性平，中輟，家暴等兒少保個案，高風險家庭，網路／毒品成癮，霸凌、人際議題，意外創傷，哀傷失落，精神疾患。
其他資料： 各校計畫（性平、生涯發展、生命教育）、高中升學變革、108 課綱高中課程調整	預定要考的學校的計畫，或書寫較完整學校的計畫	1. 高中頗愛考計畫，所以考前一定要練習自己寫寫看。 2. 高中升大學考招制度有重大變化一定要認真研究。 3. 詢問在高中工作的學長姐關於 108 課綱高中課程調整內容。

（三）關心教育議題、時事

累的時候看看新聞，有可能會成為題目。（去年就有考房思琪）

（四）研究申論題書寫架構

參考陳建良學長的書寫架構。後來也會和讀書會夥伴把彼此寫的答案、架構 po 在雲端上互相參考，最後改良成自己習慣的寫法。

（五）寫考古題

1. 練習時程安排：按照讀書會規定的進度寫（考完教，4 月底平均一週寫 4 份題目，寫到快崩潰，但至少在五月考試比較密集前都可以大致上了解題型，發展出自己的書寫風格）
2. 申論練習方法：第一遍先逼迫自己硬寫，第二遍查資料補充，第三遍參考讀書會成員書寫方式調整自己的寫法。接近考季時建議計時練習寫，不然考試很難控制自己書寫時間。練習與考試時可以觀察自己對於哪種題型比較順手、哪種比較苦手，在考試時可以思考要如何針對題型調整時間。（例如：我發現自己寫個案概念題比較順，考試時我就會先寫這種題目增加信心，但也要注意不要寫得太開心其他題型時

間不夠寫)

3.選擇題練習方法：選擇題最重要的功夫在寫完的檢討，太怪的題目就放棄研究沒關係別浪費太多力氣糾結。

(六) 心態調整

考試過程經歷蠻多次差 0.5 分、差 1 分進複試的過程，的確很懊惱、很崩潰，但也只能安排 2、3 個小時甚至半天崩潰，因為到最後考試非常密集（6 月平均一週 2-3 次考試），準備的時間都不夠了，何況是讓自己低迷的時間呢？大哭完，花一點時間允許自己做點喜歡的事（看一集韓劇之類的），也只能自我安慰跟該項考試緣分不夠，原諒自己已經盡力，最後檢討有沒有下次可以再寫得更好的方法。

四、教甄準備—複試準備

(一) 平時練習

除了有考小團體的全國聯招外，複試不外乎就是考諮商、諮商口試、行政口試、試教這幾種，而諮商的部分又會分為空椅諮商或真人諮商。本人沒有進全國聯招複試，完全沒有準備小團體。試教部分有點尷尬，近年考試國中只有臺北市會考試教，高中部分各校差異頗大有有的有考、有的沒考，再加上高中獨招光是菜鳥要進複試都非常困難，所以在有限的時間內先準備試教內容的話，CP 值感覺不高，所以我就決定進複試再開始練試教。不知道是不是對這種心態的天罰，總之我進複試的考試都沒有考試教，所以我不特別寫試教的準備了。

考試類型	考試重點	準備方法
諮商	1. 考試跟一般諮商差異大，諮商實習、認輔經驗能提供的是對部分個案類型的掌握、諮商關係的練習，但考試的個案類型常牽涉危機個案或複合多議題個案，一定要找相關題型練習。 2. 考試短短 10-15 分鐘涵蓋場構（見人見智）、工作同盟的建立、同理、主述問題的討論、評估、極短小結。所以節奏的掌握、如何與抗拒個案工作、如何切入主述問題，都是衝高分數的重點。	1. 持續認輔維持諮商熱度（每週一次）：我是全職考生所以需要這樣的訓練，在挑選時特別尋找可接受每週督導的學校。 2. 每週讀書會諮商演練：練習 FB 社團裡過去學長姐收集的個案演練題，包含各種校園常見的危機事件，要練到抽中每種危機都很淡定，考試也不外乎就那些。練習方式底下真人、空椅部分會更詳細說明。 3. 找學長姊、老師練習（不含讀書會練習）：4 月份大概兩週一次，5 月份大概每週一次，6 月份大概每週兩次。最後一場考試前一週，我幾乎每天都找學長姊、老師練習。
諮商真人	1. 因為有真人，所以在談話過程我覺得了解案主對晤談的感覺，營造氣	1. 在讀書會練習時會輪流扮演個案，練到後來其實都知道自己在面對哪

考試類型	考試重點	準備方法
	<p>氛、化解抗拒是基本重點。</p> <p>2.各類主述問題的處理與評估，能展現你的專業性。(例如：在晤談中如何進行自殺評估？評估的向度？詢問技巧等)</p>	<p>個夥伴比較卡，也會知道哪個夥伴比較適合演哪種類型個案，這時就可以依自己的需求指定夥伴幫你練習。</p> <p>2.在練習的過程注意哪些句子、行為觸動了個案，筆記下來，緣分到了就可以好好運用。</p>
諮商空椅	<p>1.新北市國中、高中都很愛考空椅。</p> <p>2.空椅諮商一切可由自己安排，個案狀態、諮商企圖、語句都要由諮商師本人的語句、表情、動作去推動，所以自己要事先做好個案概念化，以及劇本的構思。</p>	<p>1.擺脫尷尬。</p> <p>2.寫各類型案例的劇本。</p> <p>3.練習講出個案概念化與處遇目標。</p>
諮商口試	<p>1.通常會問的是個案概念化內容、諮商目標、諮商過程中評審感到有疑問之處。</p>	<p>1.練筆試的個案概念化題型就順便練習。</p> <p>2.在讀書會、學長姐演練時間請大家幫忙聽自己的答案，也可請大家分享自己的回答方式。</p>
行政口試	<p>1.考試常出現的題型不外乎：考生個人經歷類(自介、個人進修規劃、最印象深刻的實習經驗等)、工作執行類(如：生涯活動會推展哪些、專輔面對中輟生的工作內容)、狀況題(如：如果遇到資深導師質疑你會怎麼處理等)。</p> <p>2.口試的回答其實可以想成是用口語化的方式講筆試的架構，所以講述時列點、簡潔表達重點。</p> <p>3.評審委員要利用這短短 10-15 分鐘內選擇未來工作 30 年以上的夥伴，所以在這段時間內的答題需要符合專業、發揮個人特色、說服評審你是個積極學習樂於合作的人是相當重要的。</p>	<p>1.整理學長姐口試考古題，逐題打成逐字稿，逐次修正成能發揮自己特色、經驗的答案。</p> <p>2.擬答最好列點寫。</p> <p>3.自己練習時容易看不見自己的特色和優點，我會拜託學長姊、夥伴跟我一起討論、修正。</p> <p>4.從回答中設計你想讓評審發現的實務經驗、個人特色或你想讓評審繼續問的內容。</p> <p>如：導師看你這麼年輕，不放心把班上某個案交給你，你怎麼辦？我在實習時也曾遇過類似的狀況，我的做法有以下幾個。</p> <p>(1) 肯定老師對孩子的關心，因為他覺得這個孩子值得好好被照顧才會有這樣的擔心。</p> <p>(2) 想了解老師的擔心是什麼？擔心我的經驗不足？過去是否有不愉</p>

考試 類型	考試重點	準備方法
		快的經驗？ (3) 了解老師的期待，也讓老師能知道我的專長，能帶給老師、學生協助的東西是什麼。 (4) 透過緊急事件(危機)的處理，讓導師知道我的專業。 透過以上幾個方式，讓導師看到我和學生的工作

(二) 經驗分享

1. 第一場複試：新竹建高高中國中部專輔

教甄殘酷的地點是唯有通過初試才有被評審看到的機會。第一年我進了三場複試(新竹建高高中國中部專輔、新北高中聯招、新北國中聯招專輔)，第一場複試印象蠻深刻的，初試在星期三，緊接著複試在週日舉行。因為時間太趕了，所以手忙腳亂地準備三折頁、服裝，抱佛腳般地準備口試題目。因為是第一次，允許自己先帶著試水溫的心態闖闖看，所以得失心比較不那麼重，整體來說身體很緊張(甚至失眠)，但心情很放鬆。考完第一場，自己了解其實沒有準備充足(所以就不分享自己)，但事後看口試成績比預期好很多，可見心態放輕鬆，真實自然地呈現自己，評審也會覺得你是讓人舒服的。

第一次複試雖然沒有上，但我比較深刻了解該準備什麼(複試前需備妥的審查資料、三折頁、衣服、複試前的練習方向等)，考試的流程是什麼，口試、諮商考試的感覺，後續的練習也越來越上軌道。

2. 第二場複試：新北高中聯招複試

到這個階段自己感受到對高中輔導較缺興趣，加上考試到那個階段身心狀態都蠻疲憊的，複試的狀態並沒有很理想。後來這次的經驗讓我知道考前除了密集請學長姐、教師前輩幫忙模擬考外，適度安排自己調整狀態的時間也是非常重要。

3. 第三場複試：新北國中聯招專輔

考試內容：10min 諮商(含個案概念化、處遇)、10min 口試

(1) 考前 2 週

準備好各類型個案的劇本、個案概念化、處遇方式，蒐集口試考古題並將口試擬答練過 1-2 次。

(2) 考前 1 天

適度調整心情，整理好考試用具，確認集合與交通時間，再複習各類個案之筆記。

(3) 考試當天

新北市國中聯招有個超棒的特色是會提前公告考試順序與報到時間（我參加過的考試多為到場再抽籤），我大概提前 20 分鐘左右抵達報到會場，掛上耳機聽能讓我平靜的音樂。

（4）進到準備考場

有 30 分鐘能書寫劇本、個案概念化、處遇計畫（短期、中長期）。有閒暇時間還可以練習一下口試。我大概花了 5 分鐘讀題畫重點，花了 10 分鐘寫概念化、處遇計畫、諮商過程中的重點句字。花 5-10 分鐘在腦內排演。最後 5 分鐘盡自己所能讓自己心定下來的。

（5）口試題目：

- 自我介紹
- 針對中輟輔導，專輔可以做些什麼？
- 轉介會議有何功能？出席人員有誰？
- 如果導師一直轉出個案，可以如何處理？
- 如果導師一直不轉出個案，可以如何處理？

回答的時候要想著如何呈現自己的亮點，所以我很常從我實習所見所聞中去充實我的回答。舉例來說：第二題我就有回答在實習過程中看到專輔聯合導師、學務處一起家訪，輔導學生參加高關課程，聯繫社工協助案家，親職諮詢等。（以上僅供參考）

（6）心態調整

新北國中聯招算是我們這屆一般國中最後一個上榜的機會，所以得失心蠻大的，再加上看到許多同學已經上榜，難免心急（即使一開始我並不擔心沒應屆考上會怎樣）。考前幾天去找過去的師長、學長姊練習時他們也發現我狀態上的落差，經過他們的開導後，我發現自己的確缺乏信心，後來我就決定要走真誠路線，不把自己講得很厲害，而是忠實呈現自己的內涵、真心想成為老師的渴望。還好後來真的順利上榜了。

參、綜合提醒

一、參考學長姐複試題目做為實習的指引

實習初期可參考學長姐被問了什麼，就能比較清楚自己實習時可以補足哪一方面，也可以進一步詢問指導老師可以從何加強或討論實習的比重。舉例來說：被問過專輔教師如何和導師建立關係，如果事先知道就會更仔細觀察專輔在面對不同類型導師時，如何調整自己拓展合作關係，回答時也會更具體的說出方法（例如：勤跑辦公室、善用教師宣講時間）。

二、準備考試就是讓自己做好當老師的準備

考試階段沒有讀好的書，正式進入職場後還是需要花時間精熟這些內容，尤其教甄考的都是未來工作需要用到的東西（例如：高中問課程計畫、或國中問特定個案類型可以提供的資源），考試若時能做好準備，正式進入職場也能更加輕鬆。

三、參考但不盲從他人的讀書方法

別人的讀書方法不一定是最適合自己的，有人教檢之後發狠不看韓劇，一開始我也很想效法，但有時候真的不想做事時，與其漫無目的地滑手機，還不如慎選一部劇每天花一些時間讓自己放鬆。另一方面後來考空椅諮商的機會較多，戲劇裡的人物有時也幫助我在劇本設定上更有畫面。

四、學習安頓好自己：

這個安頓是廣義的，是身體的、是心理的、是生活秩序的。我自己覺得還蠻好用的方法有以下幾個：

- (一) 養成運動習慣：一週約運動兩到三次，對體能、抵抗力、壓力調適都很有幫助，而且最少不會讓自己在考試這段多坐少動的日子體重失控。
- (二) 均衡飲食：健康開心才是最重要的事，考完有大把的時間減肥。最後衝刺的時候為了讓自己更專注，我自己有刻意減糖。
- (三) 刪掉 IG、FB 的 APP：IG 有太多朋友開心玩耍的照片，為了減少自己的相對剝奪感、刷動態的時間，暫時跟它說掰掰。

肆、結語

謝謝大家耐心地看完冗長的心得。因為得之於人太多，但那些人都跟我說繼續幫助學弟妹就是報答，所以期許自己上岸的時候能用詳細、具體的指引幫助更多人減少迷茫的機會，也希望我的經驗能減少後進們在面對考試的緊張，並期待你們能發揮自己的實力早日上岸，一起加入教育的行列。